



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**  
**ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**



**Ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής σε προγράμματα  
άσκησης γυμναστηρίων.**

**Διπλωματική Εργασία**

**της**

**ΜΠΕΤΤΑ ΜΑΓΔΑΛΗΝΗΣ**

**A.E.M: 0713142**

**Επιβλέπων:** Αθανάσιος Κουστέλιος, Καθηγητής Οργάνωσης-

Διοίκησης Αθλητισμού και Αναψυχής

Τρίκαλα, 2017



**Ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής σε προγράμματα  
άσκησης γυμναστηρίων.**

**Διπλωματική Εργασία**

**της**

**ΜΠΕΤΤΑ ΜΑΓΔΑΛΗΝΗΣ**

**A.E.M: 0713142**

**Επιβλέπων:** Αθανάσιος Κουστέλιος, Καθηγητής Οργάνωσης-  
Διοίκησης Αθλητισμού και Αναψυχής

Εγκρίθηκε από την επιτροπή βιοηθικής της Σχολής Επιστήμης  
Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Τρίκαλα, 2017

# ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

---

Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά τον καθηγητή Κο. Αθανάσιο Κουστέλιο κυρίως για την εμπιστοσύνη που μου έδειξε και την υπομονή που έκανε κατά τη διάρκεια υλοποίησης της διπλωματικής μου εργασίας καθώς και για την πολύτιμη βοήθεια και καθοδήγηση σε κάθε φάση της δημιουργίας της. Θα ήθελα επίσης να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου στους γονείς μου για την διαρκή τους υποστήριξη, που επέτρεψε την επιτυχή διεκπεραίωση των σπουδών μου στο σύντομο χρονικό διάστημα των τεσσάρων χρόνων. Τέλος, θέλω να ευχαριστήσω τους φίλους και συναδέλφους μου για τα όμορφα φοιτητικά χρόνια που περάσαμε μαζί.

## Περίληψη

Στις μέρες μας χώρες, όπως η Ελλάδα, παρουσιάζουν μικρά ποσοστά συμμετοχής των πολιτών τους σε αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής (Alexandris & Carroll, 1997). Διάφορες έρευνες έχουν δείξει ότι τα μικρά ποσοστά συμμετοχής σε προγράμματα άσκησης μπορεί να οφείλονται σε συγκεκριμένους ανασταλτικούς παράγοντες. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν: α) να διερευνήσει την ύπαρξη ανασταλτικών παραγόντων και την επίδρασή τους στην συμμετοχή των ατόμων σε προγράμματα άσκησης σε γυμναστήρια και β) να διερευνήσει την ύπαρξη διαφορών σε σχέση με το φύλο των συμμετεχόντων. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 120 ενήλικες, μέλη δύο γυμναστηρίων στο Δήμο Τρικάλων και Πύλης. Για την διερεύνηση των ανασταλτικών παραγόντων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο των Alexandris και Carroll (1997). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι παράγοντες «προσβασιμότητα», «έλλειψη χρόνου» και «εγκαταστάσεις» ήταν οι πιο σημαντικοί ανασταλτικοί παράγοντες. Επίσης, βρέθηκε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά σε σχέση με το φύλο μόνο στον παράγοντα «προσβασιμότητα».

**Λέξεις κλειδιά:** ανασταλτικοί παράγοντες, συμμετοχή, προγράμματα άσκησης, γυμναστήρια

## **Abstract**

Nowadays, countries such as Greece have low levels of participation by their citizens in recreational sporting activities (Alexandris & Carroll, 1997). Research showed that certain constraint factors might be the reason of the low levels of participation. The purpose of this study was a) to examine the existence of constraint factors and b) to examine gender differences related to constraint factors. The sample consisted of 120 participants from two different gyms located in the city of Trikala and Pyli. The questionnaire of Alexandris and Carroll (1997) was used to identify the constraint factors. Findings suggest that the factors «accessibility», «lack of time» and «facilities» were the most important constraint factors. Also, it was found statistically significant differences in relation to gender only in the «accessibility» factor.

**Key words:** constraints factors, participation, exercise programs, gyms

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

---

## Περίληψη

1. Εισαγωγή	08
2. Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας	09
2.2.1. Κατηγοριοποίηση Ανασταλτικών Παραγόντων	10
2.2.2. Ανασταλτικοί Παράγοντες - Θεωρητικά Μοντέλα	12
2.2.3. Το κυρίαρχο 'Ιεραρχικό Μοντέλο'	12
3. Σημαντικότητα Έρευνας	16
4. Σκοπός της Έρευνας	17
5. Μεθοδολογία	17
5.5.1. Δείγμα-Συμμετέχοντες	17
5.5.2. Όργανα Μέτρησης	17
5.5.3. Διαδικασία Συλλογής Δεδομένων	18
5.5.4. Στατιστική Ανάλυση	19
6. Αποτελέσματα	19
6.6.1. Δημογραφικά Χαρακτηριστικά	19
6.6.2. Φύλο	20

6.6.3. Ηλικία	21
6.6.4. Οικογενειακή Κατάσταση	22
6.6.5. Επαγγελματική Κατάσταση	22
6.6.6. Μορφωτικό Επίπεδο	23
6.6.7. Ανάλυση Αξιοπιστίας Cronbach	24
7. Συμπεράσματα-Συζήτηση	25
8. Προτάσεις-Πρακτικές Εφαρμογές	28
9. Βιβλιογραφία	29
9.9.1. Ξένη Βιβλιογραφία	29
9.9.2. Ελληνική Βιβλιογραφία	31
10. Παράρτημα	33
10.10.1. Παράρτημα 1	33

## 1. Εισαγωγή

Η ενασχόληση των πολιτών σε προγράμματα αθλητικής αναψυχής αποτελεί ένδειξη σωματικής, πνευματικής και ψυχικής υγείας, αλλά ταυτόχρονα απόδειξη ενός υψηλού βιοτικού επιπέδου και αντίστοιχα ποιότητα ζωής. Χαρακτηριστικό των προγραμμάτων αθλητικής αναψυχής είναι ότι η ουσία τους επικεντρώνεται στην ικανοποίηση των συμμετεχόντων αλλά και στη σωματική τους βελτίωση και ενδυνάμωση. Η βελτίωση της σωματικής υγείας βελτιώνει με τη σειρά της και την ψυχική ευεξία, έτσι η αυτοπεποίθηση και η αυτοεκτίμηση βελτιώνονται και αυτό συμβαίνει τόσο στα άτομα που από πριν έχουν χαμηλή αυτοπεποίθηση, στρες, κατάθλιψη όσο και στο γενικό πληθυσμό. Αυτό συμβαίνει καθώς, η άσκηση έχει σαφή επίδραση στη βελτίωση της σωματικής εικόνας, της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης. Τα προγράμματα «Άθλησης για Όλους» βοηθούν τους ασκούμενους στην ενασχόληση τους με τον αθλητισμό ως εμπειρία δια βίου άσκησης. Ο σύγχρονος τρόπος ζωής πιέζει τους ανθρώπους να ζουν με γρήγορους ρυθμούς χωρίς να έχουν τον ανάλογο χρόνο που χρειάζονται να αφιερώσουν για τον εαυτό τους. Πολλές σύγχρονες ασθένειες όπως το άγχος, τα καρδιοαναπνευστικά προβλήματα, οι ψυχικές διαταραχές, η χρόνια κούραση και η μείωση των ενεργειακών αποθεμάτων έκαναν τα τελευταία χρόνια την εμφάνισή τους. Η θεωρία της διαπραγμάτευσης των ανασταλτικών παραγόντων στην έρευνα των Jackson, Crawford & Godbey (1993) δείχνει ότι η συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής δεν εξαρτάται από την έλλειψη ανασταλτικών παραγόντων αλλά από την επιτυχή διαπραγμάτευσή τους, καθώς όλοι οι άνθρωποι συναντούν εμπόδια κάποιοι, όμως, μέσω της



παρακίνησης (Alexandris, Tsorbatzoudis & Grouios, 2002) και της προσωπικής τους στάσης, καταφέρνουν να τα ξεπεράσουν και να οδηγηθούν τελικά στη συμμετοχή. Μελέτες αναφέρουν ότι τα εμπόδια στη συμμετοχή υπερνικούνται συχνά με επιτυχία. Έτσι, οι αντιλαμβανόμενοι ανασταλτικοί παράγοντες μπορεί να μην αποτρέψουν την συμμετοχή σε μια δραστηριότητα. Το γεγονός ότι οι άνθρωποι μπορούν να υπερπηδούν τους ανασταλτικούς παράγοντες δραστηριοτήτων αναψυχής σημαίνει ότι οι ανασταλτικοί παράγοντες δεν είναι στατικοί και μόνιμοι, μετασχηματίζονται ενεργά και αλλάζουν τις εκδηλώσεις αναψυχής του ατόμου.

## **2. Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας**

Παρά τις διαπιστώσεις, οι οποίες θα έπρεπε να προβληματίσουν και να αυξήσουν τη συμμετοχή των πολιτών στον αθλητισμό, αρκετές ανεπτυγμένες χώρες, όπως η Ελλάδα, συνεχίζουν να εμφανίζουν μικρά ποσοστά συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής (Alexandris & Carroll, 1997). Η παρούσα μελέτη έθεσε στόχο α) να διερευνήσει την ύπαρξη ανασταλτικών παραγόντων και την επίδρασή τους στην συμμετοχή των ατόμων σε προγράμματα άσκησης σε γυμναστήρια και β) να διερευνήσει την ύπαρξη διαφορών σε σχέση με το φύλο των συμμετεχόντων.

Οι λόγοι που εμποδίζουν ή αναστέλλουν τη συμμετοχή των ατόμων σε δραστηριότητες αναψυχής ονομάζονται ανασταλτικοί παράγοντες. Οι ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής σε δραστηριότητες αναψυχής έχουν μελετηθεί ως περιορισμός ή ως αποκλεισμός του ατόμου από τη συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής.

### *2.2.1. Κατηγοριοποίηση Ανασταλτικών Παραγόντων*

Οι Francken και Van Raij (1981) κατηγοριοποίησαν τους ανασταλτικούς παράγοντες σε εξωτερικούς και σε εσωτερικούς. Με την κατηγοριοποίηση αυτή συμφώνησαν οι McCarville και Smale (1993) οι οποίοι αναφέρουν ότι οι ανασταλτικοί λόγοι συμμετοχής μπορεί να εμφανίζονται είτε εσωτερικά στο άτομο, είτε να επιβάλλονται από εξωτερικές δυνάμεις ή καταστάσεις. Παρόμοιος διαχωρισμός έγινε και από τον Jackson (1988). Στη συνέχεια, οι Henderson, Stalnaker και Taylor (1988) διαχώρισαν τους ανασταλτικούς παράγοντες σε παρεμβατικούς (intervening constraints), οι οποίοι επηρεάζουν τη συμμετοχή, και σε πρότερους ανασταλτικούς (antecedent constraints), οι οποίοι προηγούνται της επιθυμίας για αλλαγή των προτιμήσεων συμμετοχής και περιορίζουν ή επηρεάζουν αρνητικά τις προτιμήσεις των ατόμων για κάποια συγκεκριμένη δραστηριότητα.

Οι Alexandris και Carroll (1997) ομαδοποίησαν τους ανασταλτικούς λόγους σε έξι επιμέρους παράγοντες: α) έλλειψη χρόνου, β) ατομικοί/ψυχολογικοί, γ) περιορισμένο ενδιαφέρον, δ) γνώση ε) έλλειψη παρέας και στ) εγκαταστάσεις και προσβασιμότητα.

1. Έλλειψη χρόνου: Η έλλειψη χρόνου αποτελεί σημαντικό παράγοντα για τη μη συμμετοχή, οι χρονικές δεσμεύσεις τις πιο πολλές φορές λόγω υποχρεώσεων σημαίνουν την αδυναμία συμμετοχής.

2. Ατομικοί/Ψυχολογικοί: Ο παράγοντας αυτός σχετίζεται κυρίως με έννοιες, όπως επίπεδο φυσικής κατάστασης του συμμετέχοντα, προβλήματα υγείας, έλλειψη ικανοτήτων και τεχνικής που απαιτεί η συμμετοχή στη

συγκεκριμένη δραστηριότητα, φόβος για πιθανό τραυματισμό, χαμηλή αυτοεκτίμηση/αυτοπεποίθηση.

3. Γνώση: Ο ανασταλτικός αυτός παράγοντας σχετίζεται με θέματα μάρκετινγκ, επικοινωνίας και προώθησης προγραμμάτων αθλητισμού αναψυχής από δημοτικούς και ιδιωτικούς οργανισμούς αναψυχής προς όλες τις ομάδες συμμετεχόντων. Άτομα με χαμηλή πρόσβαση στην πληροφορία όπως ηλικιωμένοι, εργαζόμενες στο σπίτι γυναίκες, άνεργοι επηρεάζονται σε μεγαλύτερο βαθμό από ανασταλτικούς παράγοντες που σχετίζονται με τη γνώση, την πληροφόρηση και τις υπάρχουσες ευκαιρίες για συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης σε γυμναστήρια.

4. Εγκαταστάσεις: Οι ανεπαρκείς αθλητικές εγκαταστάσεις και οι περιορισμένες ευκαιρίες συμμετοχής σε προγράμματα αναψυχής αποτέλεσαν ανασταλτικούς παράγοντες για την αύξηση της συχνότητας συμμετοχής. Συνήθως, τα προβλήματα που αφορούν την προσβασιμότητα σε χώρους άσκησης σχετίζονται άμεσα με έλλειψη αθλητικών εγκαταστάσεων ή έλλειψη υπηρεσιών και προγραμμάτων αναψυχής.

5. Προσβασιμότητα: Η δυσκολία πρόσβασης στους χώρους αναψυχής καθώς και τα οικονομικά εμπόδια αποτελούν έναν ακόμη σημαντικό ανασταλτικό παράγοντα. Συνήθως, τα προβλήματα που αφορούν την προσβασιμότητα σε χώρους άσκησης σχετίζονται άμεσα με την έλλειψη αθλητικών εγκαταστάσεων ή την έλλειψη υπηρεσιών και προγραμμάτων αναψυχής. Ευαίσθητες κοινωνικές ομάδες, όπως οι άνεργοι, επηρεάζονται περισσότερο από οικονομικά προβλήματα.

6. Έλλειψη παρέας: Ο ανασταλτικός αυτός παράγοντας σχετίζεται με την αδυναμία εύρεσης παρέας για τη συμμετοχή σε ομαδικές μορφές άσκησης και αναψυχή.

7. Έλλειψη ενδιαφέροντος: Κάποια άτομα παρουσιάζουν πραγματικά περιορισμένο ενδιαφέρον για συμμετοχή, ενώ κάποια άλλα επηρεάζονται από ανασταλτικούς λόγους όπως η δυσάρεστη εμπειρία από τη συμμετοχή σε προγράμματα αναψυχής στο παρελθόν ή οι δυσάρεστες εμπειρίες κατά τα σχολικά χρόνια.

#### *2.2.2. Ανασταλτικοί Παράγοντες - Θεωρητικά Μοντέλα*

##### *2.2.3. Το κυρίαρχο 'Ιεραρχικό μοντέλο'*

Σύμφωνα με τους Crawford και Godbey (1987), η σειρά σημαντικότητας των ανασταλτικών παραγόντων σχετίζεται με την ίδια τη δραστηριότητα, το άτομο και το περιβάλλον. Οι αιτίες που αλλάζουν τη διάθεση για συμμετοχή ενός ατόμου προς μια δραστηριότητα κατατάσσονται σε τρία επίπεδα:

α) Πρώτο επίπεδο: Ενδοπροσωπικοί λόγοι, αφορούν τη σχέση άτομο/δραστηριότητα, δηλαδή οι αρνητικές ατομικές και ψυχολογικές καταστάσεις έναντι της συμμετοχής, π.χ. χαμηλή αυτοεκτίμηση.

β) Δεύτερο επίπεδο: Διαπροσωπικοί λόγοι, αφορούν το οικείο περιβάλλον. Είναι το αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης των ατόμων που συμμετέχουν και για παράδειγμα δεν μπορούν να βρουν παρέα.

γ) Τρίτο επίπεδο: Δομικοί λόγοι, αφορούν την προτίμηση σε μια συγκεκριμένη μορφή αναψυχής λόγω εξωτερικών εμποδίων, π.χ. χαμηλό εισόδημα, έλλειψη εγκαταστάσεων.

Υποστηρίζοντας ότι οι κατηγορίες των ανασταλτικών παραγόντων βιώνονται από τα άτομα με συγκεκριμένη και σταθερή σειρά, οι Crawford, Jackson και Godbey (1991), πρότειναν το «ιεραρχικό μοντέλο», σύμφωνα με το οποίο ισχυρότερη κατηγορία αποτελούν οι ενδοπροσωπικοί παράγοντες, ακολουθούν οι διαπροσωπικοί και τελευταίοι αναφέρονται οι δομικοί.

Κάθε άτομο είναι σημαντικό να συμμετέχει σε προγράμματα άσκησης από τη μικρή ηλικία και να διατηρεί αυτή του τη σχέση ώστε να αποκτήσει ως ενήλικας υγιεινό τρόπο ζωής. Λόγω της κατάστασης που επικρατεί και της δύσκολης καθημερινότητας των ατόμων παρατηρούνται εμπόδια στη συμμετοχή τους σε προγράμματα. Αυτά τα εμπόδια είναι οι ανασταλτικοί παράγοντες-περιορισμοί, δηλαδή οι μεταβαλλόμενες τάσεις που αποκλείουν την ενεργή συμμετοχή διαφορετικών τμημάτων του πληθυσμού σε μια δραστηριότητα. Είναι παράγοντες και επιρροές που διαμορφώνουν τις καθημερινές συμπεριφορές των ανθρώπων που σχετίζονται με την άσκηση και την αναψυχή. Οι ανασταλτικοί παράγοντες γενικότερα δεν είναι στατικοί και μόνιμοι. Χωρίζονται σε κατηγορίες:

- ✓ Ενδοατομικοί ή εσωτερικοί-ατομικοί: Είναι τα χαρακτηριστικά ενός ατόμου, οι αντιλήψεις και οι ψυχολογικές του στάσεις, έλλειψη γνώσης και ενδιαφέροντος. Αντιλήψεις του ίδιου του ατόμου που αλληλεπιδρούν με τις προσωπικές του προτιμήσεις. Παραδείγματα τέτοιων παραγόντων αποτελούν το άγχος για τη συμμετοχή, η αντιλαμβανόμενη έλλειψη αυτό-ικανότητας του ατόμου, η κόπωση, η χαμηλή αυτοεκτίμηση, το μειωμένο αντιληπτό επίπεδο της προσωπικής φυσικής κατάστασης, όπως και η αποδοχή ή μη αποδοχή

από το κοινωνικό περιβάλλον. Περιλαμβάνουν αρνητικές ατομικές και ψυχολογικές καταστάσεις ή ιδιαίτερα χαρακτηριστικά.

- ✓ Διαπροσωπικοί: Η δυσκολία εύρεσης παρέας, συνασκούμενων ή συντρόφου για συμμετοχή (χρήματα, χρόνος, οικογενειακές υποχρεώσεις, φίλοι).
- ✓ Δομικοί ή εξωτερικοί: Η έλλειψη οικονομικών πόρων, προβλήματα σχετικά με τις εγκαταστάσεις, η απουσία κατάλληλων προγραμμάτων, το επίπεδο της ποιότητας των προσφερόμενων υπηρεσιών αθλητισμού αναψυχής και τέλος η απουσία ευκαιριών και προτροπής των πολιτών για συμμετοχή σε δράσεις από την πολιτεία (μεταφορά, εγκατάσταση).

Μια σειρά ερευνών από τους Alexandris και Carroll (1997) επιβεβαίωσαν την ιεραρχία της σημαντικότητας των ανασταλτικών παραγόντων. Στις έρευνες αυτές που έγιναν στην Ελλάδα, επιβεβαιώθηκε ότι οι ενδοπροσωπικοί-ανασταλτικοί παράγοντες είναι οι πιο αποτρεπτικοί για την συμμετοχή σε δραστηριότητες αθλητικής αναψυχής, ενώ οι δομικοί παράγοντες επηρεάζουν περισσότερο την συχνότητα και διάρκεια της συμμετοχής, όπως και την επιλογή της συγκεκριμένης δραστηριότητας. Οι ενδοατομικοί χαρακτηρίζονται κεντρικοί και ισχυροί. Από την άλλη, οι διαπροσωπικοί θεωρούνται περίοπτοι και οι δομικοί, ακραίοι. Μια ομαδοποίηση των ανασταλτικών παραγόντων θα είχε ως εξής: έλλειψη χρόνου, ατομικοί-ψυχολογικοί παράγοντες, περιορισμένο ενδιαφέρον, έλλειψη γνώσης και ενημέρωσης, οικονομικά προβλήματα και προβλήματα πρόσβασης, έλλειψη παρέας και έλλειψη εγκαταστάσεων. Η συγκεκριμένη κατηγοριοποίηση επιβεβαιώθηκε από την έρευνα των Alexandris και Carroll (1997). Σύμφωνα με την έρευνα αυτή σε

εξωσχολικές αθλητικές δραστηριότητες βρέθηκε ότι οι ανασταλτικοί παράγοντες ήταν: α) έλλειψη χρόνου, β) ατομικοί-ψυχολογικοί, γ) έλλειψη γνώσης, δ) έλλειψη εγκαταστάσεων, ε) οικονομικά και προβλήματα πρόσβασης, στ) έλλειψη παρέας, ζ) περιορισμένο ενδιαφέρον.

Τα τελευταία χρόνια έχουν γίνει πολλές έρευνες που επικεντρώθηκαν στη σχέση των ανασταλτικών παραγόντων και μη ενεργής συμμετοχής των ατόμων και διεξήχθησαν στον ελλαδικό χώρο την τελευταία δεκαετία. Οι έρευνες αυτές κυρίως είχαν ως στόχο: α) την καταγραφή και αναζήτηση δημογραφικών διαφορών στην αντίληψη των ανασταλτικών παραγόντων για τη συμμετοχή τους σε δραστηριότητες αθλητικής αναψυχής (ΑΑ), β) την εξέταση των ψυχομετρικών ιδιοτήτων της κλίμακας <<Ανασταλτικοί Παράγοντες Αναψυχής>>, των Alexandris & Carroll (1997) και γ) την διερεύνηση του βαθμού προσήλωσης σε ΑΑ. Οι μέθοδοι που χρησιμοποιήθηκαν ήταν κατά κύριο λόγο ποσοτικές εκφραζόμενες από το ερωτηματολόγιο μέτρησης των Alexandris & Carroll (1997), προσαρμοσμένο ανάλογα με το αντικείμενο της κάθε έρευνας, την ελληνική έκδοση της <<Κλίμακας Ανάμειξης στην Αναψυχή>>, του Θεοδωράκης (2007), και το ερωτηματολόγιο του Funk & James (2006).

Σύμφωνα με τους Alexandris και Carroll (1997) και τους Κουθούρη Αλεξανδρή, Γιοβάνη και Χατζηγιάννη (2005) εξετάσθηκε η διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής σε δραστηριότητες αναψυχής και δημογραφικών χαρακτηριστικών, όπως το φύλο, η ηλικία, η οικογενειακή κατάσταση και το μορφωτικό επίπεδο. Η

επεξεργασία των δεδομένων έδειξε ότι οι γυναίκες σε σχέση με τους άνδρες αντιμετωπίζουν περισσότερα ενδοατομικά εμπόδια.

Σύμφωνα με την έρευνα του Ρούσου, Τσίσκαρη, Αλεξανδρή & Αυγερινού (2010) που μελετά τους παράγοντες που αναστέλλουν τη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης των τριτοετών & τεταρτοετών φοιτητών του Τ.Ε.Φ.Α.Α Κομοτηνής στην περίπτωση της σύγκρισης με βάση το φύλο, στατιστικά σημαντική διαφορά προέκυψε στην περίπτωση ενός και μόνο ανασταλτικού παράγοντα («Προσβασιμότητα / Οικονομικοί λόγοι»), για τον οποίο οι φοιτήτριες δήλωσαν ότι τους επηρεάζει περισσότερο σε σχέση με τους φοιτητές. Οι συγκρίσεις με βάση το φύλο δεν έδειξαν σημαντικές διαφορές, με εξαίρεση τον παράγοντα «Προσβασιμότητα/ Οικονομικοί λόγοι», που φαίνεται κυρίως να επηρεάζει τις γυναίκες. Οι παράγοντες που περισσότερο τους επηρεάζουν είναι οικονομικοί, αλλά και οι κακές εγκαταστάσεις και τα μη ποιοτικά προγράμματα άσκησης που φαίνεται να παρέχονται στην πόλη της Κομοτηνής. Σύμφωνα με τους Κουβέλα & Αλεξανδρή (2014), οι ανασταλτικοί παράγοντες «έλλειψη ενδιαφέροντος», «προσβασιμότητα» και «έλλειψη γνώσης/ενημέρωσης» παρουσίασαν στατιστικά σημαντική αρνητική συσχέτιση με την πρόθεση για συμμετοχή. Στις υπόλοιπες διαστάσεις δεν υπήρξε κάποια στατιστικά σημαντική συσχέτιση. Το μεγαλύτερο ποσοστό των φοιτητών (76%) δεν συμμετείχε σε προγράμματα άσκησης.

### **3. Σημαντικότητα της έρευνας**

Η πραγματοποίηση της έρευνας αυτής είναι σημαντική καθώς οι διοικήσεις των γυμναστηρίων θα αποκτήσουν γνώση των παραγόντων που εμποδίζουν τη συμμετοχή πολιτών σε προγράμματα άσκησης σε γυμναστήρια. Έτσι, με



κατάλληλες στρατηγικές θα καταφέρουν να μειώσουν ή ακόμα και να εξαλείψουν αυτά τα εμπόδια με αποτέλεσμα την αύξηση των συμμετεχόντων-πελατών στα προγράμματα άσκησης.

#### **4. Σκοπός της έρευνας**

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν: α) να διερευνήσει την ύπαρξη ανασταλτικών παραγόντων και την επίδρασή τους στην συμμετοχή των ατόμων σε προγράμματα άσκησης σε γυμναστήρια και β) να διερευνήσει την ύπαρξη διαφορών σε σχέση με το φύλο των συμμετεχόντων.

#### **5. Μεθοδολογία**

##### *5.5.1. Δείγμα-Συμμετέχοντες*

Στην έρευνα συμμετείχαν 120 ενήλικες μέλη δύο γυμναστηρίων στο Δήμο Τρικάλων και Πύλης. Από αυτούς οι 30 ήταν άντρες (25%) και οι 90 γυναίκες (75%), με μέσο όρο ηλικίας  $M.O.=34,32$  χρόνια και τυπική απόκλιση  $T.A.=12,27$ .

##### *5.5.2. Όργανα μέτρησης*

Για την αξιολόγηση των ανασταλτικών παραγόντων χρησιμοποιήθηκε μια προσαρμοσμένη έκδοση, το ερωτηματολόγιο των Alexandris & Carroll (1997a), βλέπε παράρτημα 1. Η αξιολόγηση των παραγόντων γίνεται με την μορφή 5 ερωτημάτων σε κλίμακα από το 1 (διαφωνώ απόλυτα) μέχρι το 7 (συμφωνώ απόλυτα). Οι διαστάσεις των ανασταλτικών παραγόντων που μελετήθηκαν ήταν οι εξής: 1) έλλειψη χρόνου, 2) ατομικοί / ψυχολογικοί, 3) γνώση, 4) εγκαταστάσεις, 5) προσβασιμότητα και 6) έλλειψη παρέας. Το ερωτηματολόγιο συνοδεύεται από ερωτήσεις που αφορούσαν στα

δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος. Για την αξιολόγηση των ανασταλτικών παραγόντων που αντιμετωπίζουν οι ενήλικες κατά τη διαδικασία λήψης απόφασης για συμμετοχή σε δραστηριότητες άθλησης και αναψυχής χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Alexandris & Carroll (1997), το οποίο περιελάμβανε 7 θέματα. Στον πρώτο παράγοντα «έλλειψη χρόνου» φορτίστηκαν 4 ερωτήματα, στον δεύτερο παράγοντα «ατομικοί και ψυχολογικοί λόγοι» φορτίστηκαν 11 ερωτήματα, στον τρίτο παράγοντα «γνώση» φορτίστηκαν 3 ερωτήματα, στον τέταρτο παράγοντα «εγκαταστάσεις» φορτίστηκαν 4 ερωτήματα, στον πέμπτο παράγοντα «προσβασιμότητα» φορτίστηκαν 5 ερωτήματα, στον έκτο παράγοντα που ονομάστηκε «έλλειψη παρέας» φορτίστηκαν 4 ερωτήματα και τέλος στον έβδομο παράγοντα «έλλειψη ενδιαφέροντος» φορτίστηκαν 6 ερωτήματα.

#### *5.5.3. Διαδικασία συλλογής δεδομένων*

Για τη διεξαγωγή της παρούσας έρευνας χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος των αυτοσυμπληρούμενων ερωτηματολογίων. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε σε δύο γυμναστήρια πριν ή μετά από κάποιο μάθημα όπου δόθηκαν οδηγίες στους συμμετέχοντες για τη σωστή συμπλήρωση των ερωτηματολογίων. Οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν ότι η συμμετοχή τους είναι εθελοντική και ότι οι απαντήσεις θα είναι εμπιστευτικές και θα χρησιμοποιηθούν μόνο για ερευνητικούς σκοπούς.

#### 5.5.4. Στατιστική ανάλυση

Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πρόγραμμα SPSS. Πιο συγκεκριμένα για την ανάλυση των δεδομένων και την παρουσίασή τους χρησιμοποιήθηκε η περιγραφική στατιστική (μέσες τιμές, τυπικές αποκλίσεις, κ.λπ.), ενώ στη συνέχεια έγινε ανάλυση αξιοπιστίας και t-test για ανεξάρτητα δείγματα.

### 6. Αποτελέσματα

#### 6.6.1. Δημογραφικά χαρακτηριστικά

Τα αποτελέσματα της περιγραφικής ανάλυσης του δείγματος περιελάμβαναν τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων στην έρευνα. Η συλλογή των στοιχείων έγινε βάση των απαντήσεων που δόθηκαν μέσω ερωτηματολογίου και αφορούσαν φύλο, ηλικία, οικογενειακή κατάσταση, επαγγελματική κατάσταση και μορφωτικό επίπεδο. Τα αποτελέσματα που αφορούν στα δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων παρουσιάζονται στους Πίνακες 1 & 2.

Πίνακας 1. Δημογραφικά χαρακτηριστικά δείγματος

Φύλο		Ηλικία	
Άνδρες	25 (n=30)	34,32 T.A.:12,27	
Γυναίκες	75 (n=90)		

Πίνακας 2. Δημογραφικά χαρακτηριστικά δείγματος

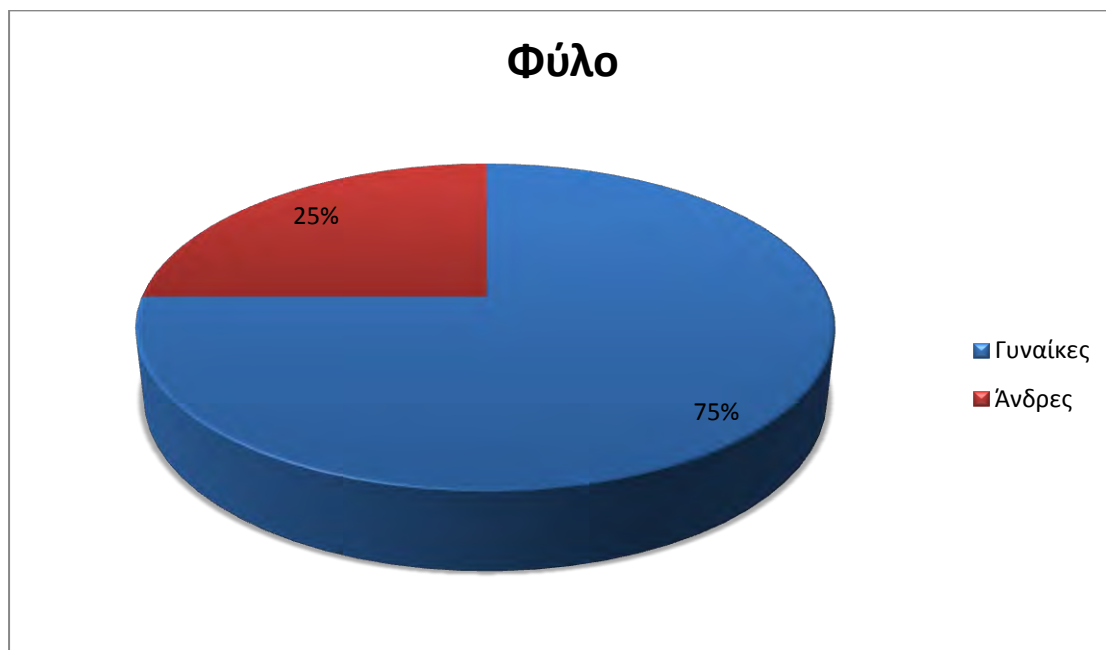
Οικογεν. Κατάσταση	Μορφωτικό Επίπεδο	Επαγγελ. Κατάσταση
Άγαμοι 54,2 (n=65)	Γυμνάσιο 0,8 (n=1)	Φοιτητής 28,3 (n=34)
Έγγαμοι 42,5 (n=51)	Λύκειο 44,2 (n=53)	Δημ. Υπάλ. 38,3 (n=46)
Διαζευγμένοι 3,3 (n=4)	Πανεπ. 14,2 (n=17)	Ιδιωτ. Υπάλ. 16,7 (n=20)
	ΤΕΙ 29,2 (n=35)	Ελεύθ. Επάγγ. 5,8 (n=7)
	Μεταπτυχ. 7,5 (n=9)	Οικιακά 2,5 (n=3)
	Άλλο 4,2 (n=5)	Άνεργος 6,7 (n=8)
		Άλλο 1,7 (n=2)

#### 6.6.2. Φύλο

Ως προς τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του το δείγμα είχε την εξής κατανομή: Ο γυναικείος πληθυσμός του δείγματος ήταν 90 άτομα και είχε την συντριπτική πλειοψηφία, έναντι του ανδρικού πληθυσμού που ήταν μόλις 30.

Πιο συγκεκριμένα βρέθηκε, σε σχέση με το φύλο των συμμετεχόντων ότι οι γυναίκες ήταν περισσότερες με ποσοστό 75% (n=90) σε αντίθεση με τους άντρες που αποτέλεσαν το 25% (n=30) του δείγματος.

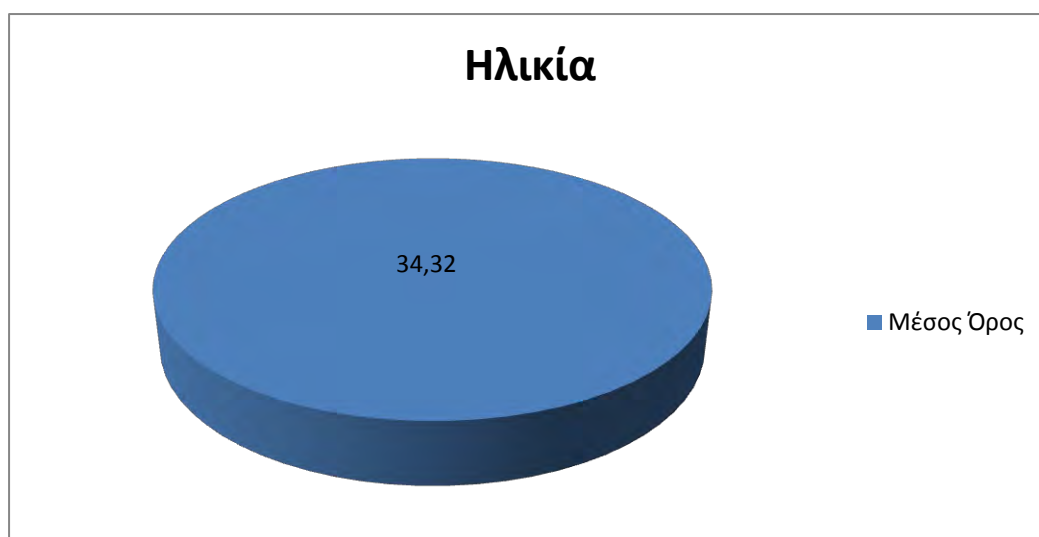
Σχήμα 1. Ποσοστιαία αναλογία του δείγματος ως προς το φύλο.



#### 6.6.3. Ηλικία

Στη συνέχεια, όσο αφορά την ηλικία ο μέσος όρος ήταν Μ.Ο.=34,32 χρόνια.

Σχήμα 2. Ποσοστιαία αναλογία του δείγματος ως προς την ηλικία.



#### 6.6.4. Οικογενειακή Κατάσταση

Σε σχέση με την οικογενειακή κατάσταση βρέθηκε πως οι περισσότεροι ήταν άγαμοι (n=65, 54,2%), ενώ οι έγγαμοι ήταν (n=51, 42,5%) και οι διαζευγμένοι ήταν (n=4, 3,3%).

Σχήμα 3. Ποσοστιαία αναλογία του δείγματος ως προς την οικογενειακή κατάσταση.



#### 6.6.5. Επαγγελματική Κατάσταση

Σε σχέση με την επαγγελματική κατάσταση οι περισσότεροι ήταν Δημόσιοι Υπάλληλοι (n=46, 38,3%), ενώ οι Φοιτητές (n=34, 28,3%), Ιδιωτικοί Υπάλληλοι (n=20, 16,7%), Ελεύθεροι Επαγγελματίες (n=7, 5,8%), Οικιακά (n=3, 2,5%), Άνεργοι (n=8, 6,7%) και Άλλο (n=2, 1,7%).

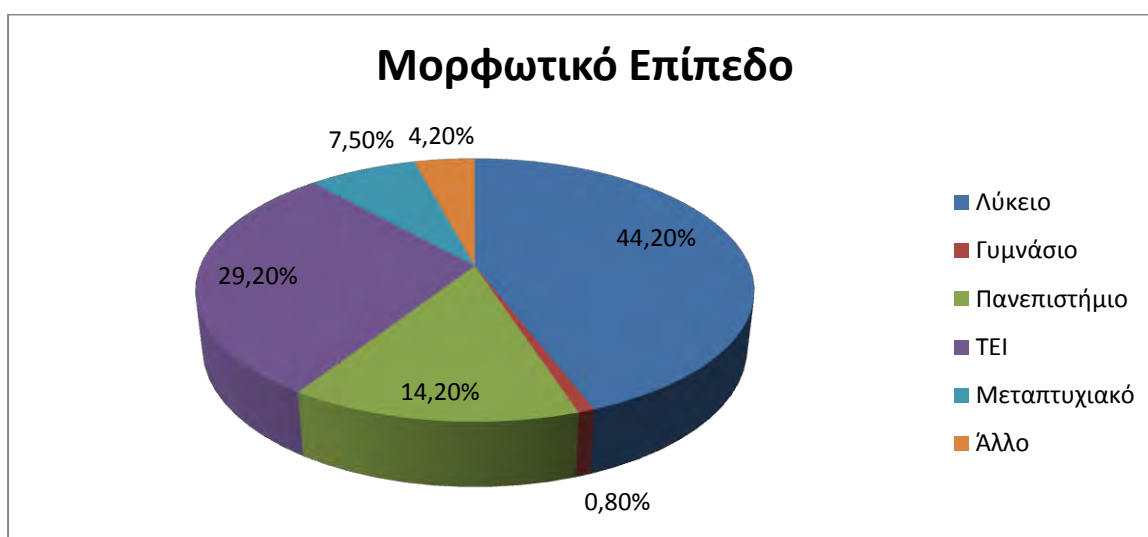
Σχήμα 4. Ποσοστιαία αναλογία του δείγματος ως προς την επαγγελματική κατάσταση.



#### 6.6.6. Μορφωτικό Επίπεδο

Σε σχέση με το μορφωτικό επίπεδο η πλειονότητα ήταν απόφοιτοι Λυκείου ( $n=53$ , 44,2%), απόφοιτοι Γυμνασίου ήταν ( $n=1$ , 0,8%), απόφοιτοι Πανεπιστημίου ήταν ( $n=17$ , 14,2%), απόφοιτοι ήταν ΤΕΙ ( $n=35$ , 29,2%), κάτοχοι Μεταπτυχιακού τίτλου ήταν ( $n=9$ , 7,5%) και άλλο ( $n=5$ , 4,2%).

Σχήμα 5. Ποσοστιαία αναλογία του δείγματος ως προς το μορφωτικό επίπεδο.



#### 6.6.7. Ανάλυση Αξιοπιστίας Cronbach

Η εσωτερική συνοχή των παραγόντων εξετάσθηκε με τον συντελεστή alpha του Cronbach. Οι συντελεστές για κάθε έναν από τους παράγοντες ήταν έλλειψη χρόνου,  $\alpha=.62$ , ατομικοί/ψυχολογικοί,  $\alpha=.68$ , γνώση,  $\alpha=.89$ , εγκαταστάσεις,  $\alpha=.82$ , προσβασιμότητα,  $\alpha=.84$ , έλλειψη παρέας,  $\alpha=.62$ , και έλλειψη ενδιαφέροντος  $\alpha=.68$ . Στον πίνακα 3 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα.

Πίνακας 3. Συντελεστής Αξιοπιστίας  $\alpha$  Cronbach

Ανασταλτικοί Παράγοντες	$\alpha$ Cronbach
Έλλειψη χρόνου	.62
Ατομικοί/Ψυχολογικοί	.68
Γνώση	.89
Εγκαταστάσεις	.82
Προσβασιμότητα	.84
Έλλειψη παρέας	.62
Έλλειψη ενδιαφέροντος	.68

Στον πίνακα 4, παρουσιάζονται οι μέσοι όροι των ανασταλτικών παραγόντων  
α) έλλειψη χρόνου, β) ατομικοί-ψυχολογικοί, γ) γνώση, δ) εγκαταστάσεις, ε)  
προσβασιμότητα, στ) έλλειψη παρέας, ζ) έλλειψη ενδιαφέροντος.



Πίνακας 4. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των ανασταλτικών παραγόντων

<b>Ανασταλτικοί Παράγοντες</b>	<b>Μ.Ο.</b>	<b>Τ.Α.</b>
Έλλειψη Χρόνου	3,36	0,87
Ατομικοί/Ψυχολογικοί	3,84	0,90
Γνώση	3,86	1,21
Εγκαταστάσεις	3,37	1,13
Προσβασιμότητα	3,21	1,15
Έλλειψη Παρέας	3,63	1,31
Έλλειψη Ενδιαφέροντος	3,87	1,08

Για να ελεγχθεί αν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στους ανασταλτικούς παράγοντες μεταξύ γυναικών και ανδρών ασκούμενων, πραγματοποιήθηκε t-test για ανεξάρτητα δείγματα. Από τα αποτελέσματα της ανάλυσης προέκυψε στατιστικά σημαντική διαφορά μόνο στον παράγοντα Προσβασιμότητα (accessibility),  $t(118) = 4,20$ ,  $p < .001$ , με τους άνδρες να έχουν  $M.O. = 3,87$  και τις γυναίκες να έχουν  $M.O. = 2,99$ .

## 7. Συμπεράσματα-Συζήτηση

Η παρούσα έρευνα σχεδιάστηκε με σκοπό να διερευνήσει την ύπαρξη ανασταλτικών παραγόντων και την ύπαρξη τυχόν διαφορών ανάμεσα σε άνδρες και γυναίκες ασκούμενους. Τα συγκεκριμένα αποτελέσματα, όπως

είναι προφανές δεν μπορούν να γενικευτούν καθώς το δείγμα της έρευνας προέρχεται από ένα περιορισμένο γεωγραφικά χώρο.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι πιο σημαντικοί ανασταλτικοί παράγοντες για συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης ήταν:

α) Η «προσβασιμότητα» με M.O.= 3,21. Τα παραπάνω ευρήματα φαίνεται να συμβαδίζουν με τα αποτελέσματα της μελέτης της Ρούσου, Τσίσκαρη, Αλεξανδρή & Αυγερινού (2010). Πράγματι, τα περιορισμένα και πολλές φορές μη σωστά οργανωμένα προγράμματα γυμναστικής οδηγούν σε παροχές χαμηλής ποιότητας υπηρεσιών και ενεργούν αποτρεπτικά στη συμμετοχή των ατόμων. Σε έρευνα των Alexandris και Carroll (1997), το εμπόδιο αυτό είχε την δεύτερη θέση σημαντικότητας αποτρέποντας έτσι την συμμετοχή σε προγράμματα αναψυχής στην Ελλάδα.

β) Η «έλλειψη χρόνου» με M.O.= 3,36. Προηγούμενες έρευνες που πραγματοποιήθηκαν στον ελληνικό χώρο ως πρώτο εμπόδιο εμφανίζεται η «έλλειψη χρόνου». Στις περισσότερες έρευνες η έλλειψη χρόνου έχει αναδειχθεί ως σημαντικός ανασταλτικός παράγοντας (Carroll & Alexandris 1997, a,b; Harrington, Dawson & Bolla 1992; Kouthouris 2005; McCarville & Smale 1993) καθώς οι υποχρεώσεις των ατόμων με την εργασία τους, οι οικογενειακές υποχρεώσεις και άλλες κοινωνικές δεσμεύσεις, επιδρούν στη μείωση του ελεύθερου χρόνου.

γ) Οι «εγκαταστάσεις» με M.O.= 3,37. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας συμφωνούν με αυτά της (Ρούσου, Τσίσκαρη, Αυγερινός & Κουρτέσης 2012). Ο παράγοντας «εγκαταστάσεις / υπηρεσίες» είναι σύνθετος στις δραστηριότητες αναψυχής καθώς όλα όσα περιλαμβάνει (χώροι

άσκησης, μηχανήματα, προσωπικό, οδικό δίκτυο εγκαταστάσεις υγιεινής κ.λπ.) είναι διαφορετικά από κέντρο σε κέντρο γυμναστικής.

Οι παράγοντες που σημείωσαν τις χαμηλότερες τιμές ήταν:

α) Η «έλλειψη ενδιαφέροντος» με  $M.O.= 3,87$ . Ο παράγοντας της «έλλειψης ενδιαφέροντος» δεν παρουσιάζει υψηλή σημασία σύμφωνα και με την έρευνα των Alexandris & Carroll (1997b) και είχε αφαιρεθεί από αρκετές έρευνες, όπως των Jackson & Henderson (1995).

β) Η «γνώση»  $M.O.= 3,86$ . Ο παράγοντας «έλλειψη γνώσης/ενημέρωσης» δεν ήταν ιδιαίτερα σημαντικός ανασταλτικός παράγοντας στην παρούσα έρευνα. Τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούν με την έρευνα του Κουβέλα & Αλεξανδρή (2014).

γ) Οι «ατομικοί/ ψυχολογικοί» με  $M.O.= 3,84$ . Ο παράγοντας «ατομικοί /ψυχολογικοί λόγοι», εμπεριέχει ένα μεγάλο αριθμό από εσωτερικά εμπόδια, μερικά των οποίων κατηγοριοποιήθηκαν σε προηγούμενες έρευνες ως διαφορετικές διαστάσεις (Jackson 1993), τα οποία επηρεάζονται από παράγοντες όπως η υγεία και τα προσωπικά βιώματα των ατόμων (εμπειρία κ.λπ.).

Οι «ατομικοί και ψυχολογικοί λόγοι» όσο και ο παράγοντας «έλλειψη ενδιαφέροντος» κατηγοριοποιούνται στους ενδοατομικούς ανασταλτικούς παράγοντες σύμφωνα με προηγούμενους ερευνητές. Έτσι δεν είναι απαραίτητο οι παράγοντες να ξεχωρίζουν και να κατηγοριοποιούνται διαφορετικά σε κάθε διαφορετικό πεδίο εφαρμογής.

Τα αποτελέσματα από το t-test έδειξαν στατιστικά σημαντική διαφορά σε σχέση με το φύλο μόνο στον παράγοντα «προσβασιμότητα» με τις γυναίκες να τον θεωρούν πιο σημαντικό σε σχέση με τους άντρες.

## **8. Προτάσεις-Πρακτικές Εφαρμογές**

Η μελέτη των ανασταλτικών παραγόντων που αποκλείουν τη συμμετοχή ατόμων από προγράμματα άσκησης σε γυμναστήρια παρουσιάζει μεγάλο ενδιαφέρον. Η κατανόηση των παραγόντων εκείνων που εμποδίζουν την συμμετοχή των πολιτών σε προγράμματα άσκησης σε γυμναστήρια θα μπορέσει να βοηθήσει τα διοικητικά στελέχη των γυμναστηρίων να σχεδιάσουν κατάλληλες στρατηγικές για την αντιμετώπιση του συγκεκριμένου προβλήματος. Η διερεύνηση της επίδρασης των λόγων που αποτρέπουν τη συμμετοχή των ατόμων σε προγράμματα άσκησης σε γυμναστήρια χρήζει περαιτέρω έρευνας. Μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν μεγαλύτερο αριθμό συμμετεχόντων από διάφορες γεωγραφικές περιοχές της χώρας. Επίσης, η χρήση διαχρονικών μελετών θα μπορούσε να εξηγήσει πληρέστερα τις αιτίες ύπαρξης των ανασταλτικών παραγόντων. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας μπορούν να αποτελέσουν μια αρχική βοήθεια στα διοικητικά στελέχη των συγκεκριμένων γυμναστηρίων για την αντιμετώπιση των παραγόντων που εμποδίζουν τους πολίτες από τη συμμετοχή τους σε προγράμματα άσκησης σε γυμναστήρια.

## 9. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

### 9.9.1. Ξένη Βιβλιογραφία

Alexandris, K. & Carroll, B. (1997). Perception of constraints and strength of motivation: Their relation to recreational sport participation. *Journal of Leisure Research*, 29, 279-299.

Alexandris, K. & Carroll, B. (1997a). Demographic differences in the perception of constraints on recreational sport participation: results from a study in Greece. *Leisure Studies*, 16, 107-125.

Alexandris, K. & Carroll, B. (1997b). An analysis of leisure constraints based on different recreational sport participation levels: Results from a study in Greece. *Leisure Studies*, 19, 1-15.

Alexandris, K., Tsorbatzoudis, C. & Grouios, G. (2002). Perceived Constraints on Recreational Sport Participation: Investigating their Relationship with Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation and Amotivation. *Journal of Leisure Research*, 34, 233-252.

Crawford, D. W. & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119-127.

Crawford, D. W., Jackson, E. L. & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13, 309-320.

Francken, D.A. & van Raaij, W. F. (1981). Satisfaction with leisure time activities. *Journal of Leisure Research*, 13, 337-352.

Funk, D. & James, J. D. (2006). Consumer loyalty: the meaning of attachment in the development of sport team allegiance. *Journal of Sport Management*, 20 (2), 189-217.

Harrington, M., Dawson, D. & Bolla, P. (1992). Objective and subjective constraints on women's enjoyment of leisure. *Loisir et Societe*, 15, 203-221.

Henderson, K. A., Stalnaker, D. & Taylor, G. (1988). The relationship between barriers to recreation and gender-role personality traits for women. *Journal of Leisure Research*, ZQ, 69-80.

Jackson, E. (1988). Leisure constraints: A survey of past research. *Leisure Sciences*, 10, 203–215.

Jackson, E. L. (1993). Recognizing patterns of leisure constraints: Results from alternative analyses. *Journal of Leisure Research*, 25, 129 - 149.

Jackson, E. L., Crawford, D. & Godbey, G. (1993). Negotiation of Leisure constraints. *Leisure Sciences*, 15, 1 – 12.

Jackson, E. L. & Henderson, K. (1995). Gender based analysis of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 17, 31- 51.

Kouthouris, C. (2005). Investigating demographic and attitude characteristics of recreational skiers: An application of behavioral segmentation. *The Sport Journal, U.S.A.* 8 (4).

McCarville, R. E. & Smale, B. J. A. (1993). Perceived constraints to leisure participation within five activity domains. *Journal of Park and Recreation Administration*, 11 (2), 40-59.

#### 9.9.2. Ελληνική Βιβλιογραφία

Θεοδωράκης, Ν. Δ., Πανοπούλου, Κ. & Βλαχόπουλος, Σ. Π. (2007). Παραγοντική Δομή και Εγκυρότητα Πρόβλεψης της Κλίμακας Ανάμιξης στην Αναψυχή. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 5 (3), 405 – 413.

Κουβέλας Ν. & Αλεξανδρής, Κ. (2014). Ανασταλτικοί παράγοντες που σχετίζονται με την συμμετοχή φοιτητών σε προγράμματα άσκησης του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης (ΑΠΘ). *Πρακτικά 15ου Συνεδρίου Ελληνική Επιστημονική Εταιρεία Διοίκησης Αθλητισμού & Αναψυχής*, 5 –7 Δεκεμβρίου, Θεσσαλονίκη.

Κουθούρης, Χ. Αλεξανδρής, Κ., Γιοβάνη, Χ. & Χατζηγιάννη, Ε. (2005). Ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής στη χιονοδρομία αναψυχής. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό*, 3 (1), 55 - 63.

Ρούσου, Β. Τσίτσκαρη, Ε. Αλεξανδρής, Κ. & Αυγερινός, Α. (2010). Παράγοντες που αναστέλλουν τη συμμετοχή στην άσκηση σε τριτοετείς & τεταρτοετείς φοιτητές Τ.Ε.Φ.Α.Α. *Πρακτικά του 11ου Πανελλήνιου Συνεδρίου Διοίκησης Αθλητισμού, Αναψυχής & Αθλητικού Τουρισμού*, 3-5 Δεκεμβρίου, Σέρρες.

Ρούσου Β., Τσίτσαρη Ε., Αυγερινός Α. & Κουρτέσης Θ. (2012). Παράγοντες που αναστέλλουν τη συμμετοχή στην άσκηση ατόμων με κινητική αναπηρία εγγεγραμμένων σε συλλόγους της Βορείου Ελλάδας. *Άθληση & Κοινωνία*.



## 10. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

### 10.10.1. Παράρτημα 1.



Παρακάτω παρουσιάζονται λόγοι που μπορεί να αποτρέπουν ή να περιορίζουν σε κάποιο βαθμό τη συμμετοχή σας στην άσκηση. **Ανεξάρτητα από το αν ασκήσετε ή όχι** θα θέλαμε να αξιολογήσετε την σημαντικότητα των λόγων – εμποδίων που αποτρέπουν ή περιορίζουν τη συμμετοχή σας στην άσκηση.

Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Αυτό που ζητάμε από εσάς είναι η προσωπική σας άποψη. Το ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο και οι απαντήσεις σας θα είναι απόλυτα εμπιστευτικές.

Παρακαλώ είναι εξαιρετικά σημαντικό να απαντήσετε σε όλες τις ερωτήσεις.

**1 = Πολύ σημαντικό, 2 = Σημαντικό 3 = Έτσι και έτσι, 4 = Λίγο σημαντικό, 5 = Καθόλου σημαντικό**

ΑΠΟΤΡΕΠΤΙΚΟΙ / ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΟΙ ΛΟΓΟΙ – ΕΜΠΟΔΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ	Πολύ σημαντικό	Σημαντικό	Έτσι και έτσι	Λίγο σημαντικό	Καθόλου σημαντικό
1. Δεν έχω το χρόνο λόγω των υποχρεώσεων εργασίας μου.	1	2	3	4	5
2. Δεν έχω το χρόνο λόγω των οικογενειακών υποχρεώσεων μου.	1	2	3	4	5
3. Δεν έχω το χρόνο λόγω των κοινωνικών υποχρεώσεων μου.	1	2	3	4	5
4. Δεν θέλω να διακόπτω το καθημερινό μου πρόγραμμα.	1	2	3	4	5
5. Οι αθλητικές δραστηριότητες με κουράζουν.	1	2	3	4	5
6. Φοβάμαι να μην τραυματιστώ.	1	2	3	4	5
7. Είμαι κουρασμένος.	1	2	3	4	5
8. Έχω προβλήματα υγείας.	1	2	3	4	5
9. Δεν έχω καλή φυσική κατάσταση .	1	2	3	4	5
10. Δεν είμαι αρκετά επιδέξιος.	1	2	3	4	5
11. Δεν έχω αυτοπεποίθηση στις ικανότητες μου.	1	2	3	4	5

12.Αισθάνομαι ότι η άσκηση δεν είναι για μένα.	1	2	3	4	5
13.Δεν μπορώ να παρακινήσω τον εαυτό μου.	1	2	3	4	5
14.Δεν αισθάνομαι ασφαλής.	1	2	3	4	5
15.Δεν μου αρέσει να ασκούμε σε δημόσιο χώρο.	1	2	3	4	5
16.Δεν γνωρίζω που μπορώ να συμμετάσχω στις δραστηριότητες που επιθυμώ.	1	2	3	4	5
17.Δεν έχω κάποιον να με διδάξει τις δραστηριότητες που επιθυμώ.	1	2	3	4	5
18.Δεν γνωρίζω που μπορώ να μάθω τις δραστηριότητες που επιθυμώ.	1	2	3	4	5
19.Οι αθλητικές εγκαταστάσεις δεν είναι ποιοτικές (καλές).	1	2	3	4	5
20.Δεν μου αρέσουν οι δραστηριότητες που προσφέρονται στα οργανωμένα προγράμματα.	1	2	3	4	5
21.Οι αθλητικές εγκαταστάσεις είναι ανεπαρκείς.	1	2	3	4	5
22.Οι αθλητικές εγκαταστάσεις έχουν πολύ κόσμο.	1	2	3	4	5
23.Η μετακίνηση μου προς το κέντρο άσκησης παίρνει πολύ χρόνο.	1	2	3	4	5
24.Δεν υπάρχουν ευκαιρίες να αθληθώ δίπλα στο σπίτι μου.	1	2	3	4	5
25.Δεν έχω δικό μου μεταφορικό μέσο.	1	2	3	4	5
26.Τα προγράμματα είναι ακριβά.	1	2	3	4	5
27.Δυσκολεύομαι να εξοικονομήσω τα χρήματα που απαιτούνται.	1	2	3	4	5
28.Δεν έχω κάποιον να συμμετέχουμε μαζί.	1	2	3	4	5
29.Οι φίλοι μου δεν έχουν χρόνο να ασκηθούν.	1	2	3	4	5
30.Οι φίλοι μου δεν ενδιαφέρονται να ασκηθούν.	1	2	3	4	5
31.Στον φίλο/η μου /σύζυγο δεν αρέσει η άσκηση.	1	2	3	4	5
32.Δεν μου αρέσει να ασκούμε.	1	2	3	4	5
33.Έχω πιο σημαντικά πράγματα να κάνω από το να ασκούμε.	1	2	3	4	5
34.Η άσκηση δεν είναι μία από τις προτεραιότητές μου.	1	2	3	4	5
35.Συμμετείχα στο παρελθόν και δεν μου άρεσε.	1	2	3	4	5
36.Συμμετείχα στο παρελθόν και δεν είδα κανένα όφελος.	1	2	3	4	5
37.Συμμετείχα στο παρελθόν και δεν είχα θετική εμπειρία.	1	2	3	4	5

<b>Φύλο</b>  <input type="checkbox"/> Άνδρας <input type="checkbox"/> Γυναίκα  <b>Ηλικία:</b> _____	<b>Επίπεδο μόρφωσης</b>  <input type="checkbox"/> Δημοτικό <input type="checkbox"/> Γυμνάσιο <input type="checkbox"/> Λύκειο <input type="checkbox"/> Πανεπιστήμιο <input type="checkbox"/> ΤΕΙ <input type="checkbox"/> Μεταπτυχιακό <input type="checkbox"/> Άλλο _____	<b>Οικογενειακή κατάσταση</b>  <input type="checkbox"/> Άγαμος/η <input type="checkbox"/> Έγγαμος /η  <input type="checkbox"/> Χήρος/α <input type="checkbox"/> Διαζευγμένος/η  <b>Έχετε παιδιά;</b> <input type="checkbox"/> ΟΧΙ <input type="checkbox"/> ΝΑΙ εάν <b>Ναι</b> πόσα; _____	<b>Εισόδημα (μηνιαίο)</b>  <input type="checkbox"/> < 400 € <input type="checkbox"/> 400-700 € <input type="checkbox"/> 700- 1000 € <input type="checkbox"/> 1000-1500 € <input type="checkbox"/> > 1500 €  <input type="checkbox"/> Δεν έχω εισόδημα
<b>Πόση απόσταση έχει το γυμναστήριο από το σπίτι σας; (σε μέτρα)</b>  _____	<b>Πόσο χρόνο κάνετε για να φτάσετε από το σπίτι σας στο πάρκο αναψυχής; (σε λεπτά)</b>  _____	<b>Με τι μετακινείστε μέχρι το γυμναστήριο;</b> <input type="checkbox"/> Περπάτημα <input type="checkbox"/> Ποδήλατο  <input type="checkbox"/> Μηχανή  <input type="checkbox"/> Αυτοκίνητο  <input type="checkbox"/> Δημ. Συγκοινωνία	<b>Κατά μέσο όρο πόσο συχνά επισκέπτεστε το γυμναστήριο την εβδομάδα;</b> <input type="checkbox"/> 1 φορά <input type="checkbox"/> 2-3 φορές <input type="checkbox"/> 4-5 φορές <input type="checkbox"/> > από 5 φορές

**ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΣΑΣ**

©